

El Tai Chi és una pràctica mil·lenària xinesa, concretament un art marcial intern, que aporta uns beneficis immensos a la nostra salut. El millor és que es tracta d'exercicis molt lents, el que permet que pugui ser practicat en qualsevol moment de la nostra vida i independentment de l'edat que tinguem.

Segons diversos estudis, la pràctica del Tai Chi pot pal·liar els efectes d'un sense fi de malalties com la insuficiència cardíaca, la hipertensió, d'artritis, l'esclerosi múltiple o la depressió.

El Tai Chi es basa en una sèrie de postures que s'enllacen unes amb les altres a través de moviments llargs, fluids i lents que es duen a terme al compàs de la nostra respiració. El màxim objectiu d'aquesta pràctica és estimular el flux de la nostra energia vital que, segons la medicina tradicional xinesa, ha de circular al llarg dels meridians sense cap tipus d'interrupció.

Un estudi elaborat pel Centre Mèdic Turst-New Englan (Estats Units) ha demostrat els beneficis del Tai Chi enfront dels efectes d'algunes patologies cròniques:

- Artritis reumatoide: Millora l'estimulació òssia i fortaleza el teixit connectiu
- Esclerosi múltiple: Aporta una major velocitat quan es camina, una major flexibilitat en la musculatura i un major benestar psicològic

A més, ja en altres estudis s'ha reflectit que, a més dels beneficis que ens aporta a la salut practicar un esport, sigui quina sigui, el Tai Chi ens permet reduir l'estrès, millorar la pressió arterial i augmentar el moviment de les nostres articulacions.

Al seu torn, a través d'aquesta pràctica exercitem la memòria, ja que hem d'aprendre els passos i els moviments, la concentració i el desenvolupament del sentit de l'equilibri. D'aquesta manera, augmentem la nostra flexibilitat mental, augmenta la nostra creativitat i aprenem coses noves.

Existeixen cinc estils de Tai Chi diferents, encara que el més habitual és el denominat Tai Chi Chuan i és especialment recomanada per a les persones d'edats avançades ja que són exercicis molt suaus.

A més, tan sols necessiteu roba i calçat còmode per practicar i aprofitaré dels beneficis del Tai Chi.